

10

krokov k zdraviu

WORLD EATING
DISORDERS
ACTION DAY 2021

- 1 Naštuduj si o poruchách príjmu potravy** všetko, čo môžeš, aj to ako ich ovplyvňuje prostredie a genetika. Neprepadneš tak slovám "je to len voľba" a "však je to životný štýl".
- 2 Rozšír svoj pohľad na poruchy príjmu potravy** – ochorenie postihuje kohokoľvek bez ohľadu na hmotnosť, vek, pohlavie, rasu či socio-ekonomický status. Tvoj problém je stále rovnako vážny ako u niekoho chudšieho alebo väčšieho než si ty.
- 3 Nehodnot prítomnosť alebo závažnosť svojho ochorenia cez hmotnosť.** To, či ochorenie máš, zistíš podľa svojho myslenia, vzťahu k jedlu a k cvičeniu, kompenzačných mechanizmov a kvality života, ktorý vedieš.
- 4** Aj keď vyzeráš zdravo, **tvoja porucha príjmu potravy si vyžaduje liečbu** – aby si sa jej zbavil/a, zmenil/a myslenie, správanie a obnovil/a kvalitu svojho života.
- 5 Nájdi pomoc čím skôr.** Ochorenie ťa ohrozuje na živote, podobne ako napríklad rakovina, a potrebuješ špecializovanú pomoc a podporu.
- 6 Všímaj si všetky zdravotné komplikácie vrátane samovraždených myšlienok.** Otvorene o tom hovor so svojím terapeutom a odborníkmi. Ak ťa nepočúvajú alebo ti nepomáhajú, nájdi odborníka, ktorý ťa vezme vážne.
- 7 Urob zo svojho liečenia prioritu.** Ak si potrebuješ dať pauzu od školy, práce, priateľov či športu, urob to. Keď sa tvoj stav zlepší, na všetko toto budeš mať veľa času.
- 8 Obklop sa ľuďmi, ktorí ťa podporujú v liečbe.** Či už je to rodina, priatelia, partner/ka alebo podporná skupina ďalších ľudí v liečbe.
- 9** Uvedom si, že liečba nie je lineárna. **Neočakávaj konštantný progress. Budeš mať dobré aj zlé dni.** Niekde spravíš pokrok hneď, niekde neskôr. Udržuj tempo, liečba je maratón, nie šprint.
- 10** Ver, že **liečba je možná v akomkoľvek veku, bez ohľadu na to ako dlho sa liečiš.** Existuje veľa ľudí, ktorí sa vyliečili po desiatkach rokoch. Vyliečenie vyzerá u každého inak, ale aj ten najhorší deň, čo prežiješ ako vyliečená/ý, je lepší ako najlepší deň v chorobe.

